



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599  
Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001  
E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod.meccanogr.: **LIIS004009**



ISO 9001=ISO 14001  
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



**PROGRAMMA SVOLTO  
A.S. 2019/2020**

<b>Materia:</b>	<b>Scienze Motorie e Sportive</b>
<b>Classe:</b>	<b>4<sup>^</sup> A SSS</b>
<b>Insegnante/i:</b>	<b>Rossi Alessandra</b>
<b>Libri di testo:</b>	<b>"Più movimento" G. Fiorini, S. Bocchi, S. Coretti, E. Chiesa Editore Marietti scuola</b>

<i><b>n° e titolo modulo o unità didattiche/formative</b></i>	<i><b>Argomenti e attività svolte</b></i>
<b>1. Potenziamento fisiologico</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Resistenza: corsa su varie distanze e a ritmo variato sino a 6 '</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di potenziamento svolti con modalità di circuit training</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di rapidità arti inferiori</li><li><input type="checkbox"/> Forza: esercizi di potenziamento a carico naturale e con piccoli sovraccarichi (isotonici e isometrici)</li><li><input type="checkbox"/> Mobilità articolare: esercizi di slancio, molleggio e circonduzioni coinvolgendo le articolazioni principali del corpo</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di stretching a carico dei vari distretti muscolari</li></ul>
<b>2. Consolidamento degli Schemi motori di base</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione generale in condizioni dinamiche</li><li><input type="checkbox"/> Esercizi di coordinazione segmentaria in funzione dei giochi di squadra</li></ul>
<b>3. Avviamento alla pratica sportiva</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Pallavolo</li><li><input type="checkbox"/> Pallamano</li><li><input type="checkbox"/> Calcio a 5</li></ul> <p>Studio dei fondamentali di gioco, gestione dello spazio ed esercizi propedeutici mirati.</p>
<b>4. Cenni di teoria e di metodologia sui seguenti argomenti affrontati con la D.a.D.</b>	<ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> La terminologia specifica utilizzata dall'insegnante</li><li><input type="checkbox"/> Le regole dei giochi di squadra: pallamano, pallacanestro, pallavolo e calcio a 5</li><li><input type="checkbox"/> Metodologia esecutiva del gesto atletico nelle varie discipline sportive</li><li><input type="checkbox"/> Le funzioni dello scheletro, le ossa del corpo e la loro nomenclatura</li><li><input type="checkbox"/> La postura corretta, i paramorfismi e i dismorfismi</li><li><input type="checkbox"/> La prevenzione degli infortuni professionali</li><li><input type="checkbox"/> I muscoli, le loro caratteristiche e le loro funzioni;</li></ul>



**ISTITUTO STATALE di ISTRUZIONE SUPERIORE  
L. EINAUDI – A. CECCHERELLI**

Agenzia Formativa Regione Toscana - Codice LI0599  
Certificazione di sistema qualità DNV Business Assurance ISO 9001  
E-mail: [LIIS004009@istruzione.it](mailto:LIIS004009@istruzione.it); [LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT](mailto:LIIS004009@PEC.ISTRUZIONE.IT)  
Cod. fisc.: **81002090496** Cod.meccanogr.: **LIIS004009**



ISO 9001=ISO 14001  
OHSAS 18001



<http://www.einaudiceccherelli.it>



	<p>la nomenclatura e la contrazione muscolare (analisi esecutiva di alcuni esercizi di potenziamento muscolare)</p> <ul style="list-style-type: none"><li>❑ L'apparato cardio-circolatorio e i benefici dell'attività fisica</li><li>❑ L'apparato respiratorio e i benefici dell'attività fisica</li></ul>
--	--

Piombino, 10 giugno 2020